

طاقة إيجابية

.....

أن تكون على
طبيعتك

أن تتذكر أنك
إنسان

أن تتحدث إلى
نفسك بنبرة
إيجابية

طاقة سلبية

.....

أن تتظاهر بأنك شخص
لست هو

أن تمسك معايير
مستحيلة لنفسك،
تمنعك من المجازفة
وارتكاب الأخطاء والنمو

أن تتحدث إلى نفسك
بنبرة سلبية ، مما يجعلك
تشعر بالنقص وقلة
القيمة والخجل من
نفسك

طاقة إيجابية

.....

أن لا تأخذ الأمور
على محمل
شخصي

أن تبتسم
للآخرين

أن تقطع
التأثيرات السلبية

طاقة سلبية

.....

أن تسمح للأشياء التي
ليس لها علاقة بك
بالتأثير على قيمتك
الذاتية

أن تظهر لغة جسد
منغلقة ، لا تشجع
الآخرين بالاقتراب منك

أن تسمح للعلاقات أو
البيئات السامة أن
تجعلك تشعر بعدم
الأمان وعدم الرضا عما
أنت عليه

طاقة إيجابية

.....

أن تضحك
وتستمتع بوقتك
وتسمح لطفلك
الداخلي أن يخرج

أن تجعل الآخرين
يشعرون بالرضا
عن أنفسهم

أن تمارس العناية
الذاتية

طاقة سلبية

.....

أن تكون منغلقاً ،
ومتوتراً ، وجاداً طوال
الوقت

أن تنتقد الآخرين و
تصدر الأحكام عليهم

أن تكون مرهقاً
ومضغوط ولا تستطيع
أن تستمتع باللحظة

طاقة إيجابية

.....

أن تكون ممتناً لما
لديك

أن تخلق علاقات
عميقة

أن تحاول أن تشفي
نفسك

طاقة سلبية

.....

أن تركز على السلبيات
في كل المواقف

أن تكون علاقاتك مع
الآخرين سطحية مبنية
على المظاهر و
المنافسة

أن تسمح لتجاربك
الماضية أن تسيطر على
على حياتك